



محمدرضا احمدی

چهلچراغی برای سقف مشترک



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رهنما ۲۹: (چهل چراغی برای سقف مشترک؛ چهل توصیه به زوج های جوان)

نویسنده:

محمد رضا احمدی

ناشر چاپی:

انتشارات آستان قدس رضوی - به نشر

ناشر دیجیتال:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۶	رهنما ۲۹ : (چهل چراغی برای سقف مشترک؛ چهل توصیه به زوج های جوان)
۶	مشخصات کتاب
۶	اشاره
۸	چهل توصیه به زوج های جوان
۲۶	درباره مرکز

رهنما ۲۹: (چهل چراغی برای سقف مشترک؛ چهل توصیه به زوج های جوان)

مشخصات کتاب

سرشناسه: احمدی، محمدرضا، ۱۳۴۲ -

عنوان و نام پدیدآور: چهل چراغی برای سقف مشترک؛ چهل توصیه به زوج های جوان/نویسنده محمدرضا احمدی.

مشخصات نشر: مشهد: انتشارات قدس رضوی، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۲۰ص:؛ ۱۱×۱۷اس م.

یادداشت: کتابنامه.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۳-۸۷-۱

موضوع: زناشویی

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: زناشویی -- ارتباط -- به زبان ساده

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۵

رده بندی کنگره: HQ۷۴۳/الف۳۴۲چ ۹ ۱۳۹۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۶۸۳۲۳

ص: ۱

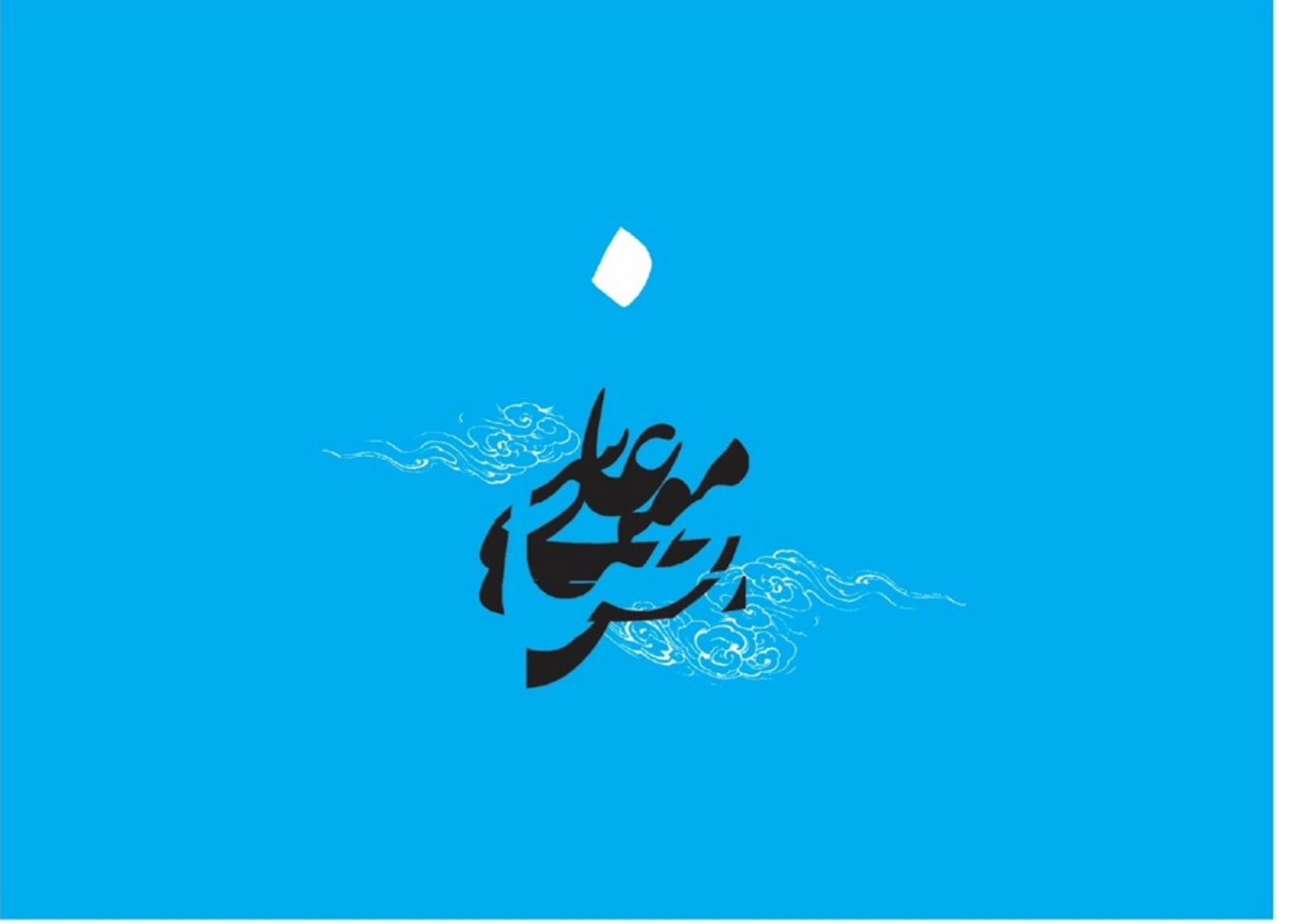
اشاره

چهل توصیه به زوج های جوان

و پرسیدن برای یافتن راه، خود، ارزش است...

و هر فرهنگی که به پرسشگری بها دهد و زیباترین، دقیق ترین و ساده ترین پاسخ ها را پیش رو بگذارد، گسترش و دوام خود را تضمین کرده است. مهم، انتخاب بهترین راه است و رهنما گامی است در این مسیر. همگام ما باشید و با طرح دیدگاه های رنگارنگتان، یاریمان کنید.

ص: ۳



در این نوشتار، می خواهیم بدانیم:

۱. چرا برخی ازدواج ها و پیوندها به جدایی می انجامد؟
۲. چرا بعضی از پیوندهای عاشقانه، بعد از ازدواج گسسته می شود و فرو می پاشد؟
۳. چرا عده ای از زوج ها با یکدیگر همدلی و همفکری دارند و برخی ندارند؟
۴. چرا زنان و شوهرانی که با هم تفاهم دارند، پس از مدتی دچار اختلاف و مشاجره می شوند؟

ص: ۵



بسیاری از شما در پی ساختن زندگی مشترکی همراه با همدلی و همفکری هستید تا در سایه تفاهم، از لحظه‌هایی لذت ببرید که با همسرنوشت خود سپری خواهید کرد. چهل نکته زیر می‌تواند پاسخی برای شما و همه زوج‌های جوان و نیز کسانی باشد که در هوای آغازین روزهای زندگی مشترک تنفس می‌کنند. اگر زیر «یک سقف» رفته‌اید، این «چهل چراغ» را به آن سقف نصب کنید!

۱. با مطالعه کتاب‌های مربوط به انتخاب همسر، آیین همسررداری، چگونگی ایجاد ارتباط با دیگران و نیز با شرکت در جلسه‌های مشاوره و آموزش خانواده، دانش و مهارت خود را در این زمینه افزایش دهید.

۲. با همدلی، همفکری، همکاری و مشورت با یکدیگر، درباره مسائل مختلف میان اعضای خانواده روابط سالم پدید آورید.

ص: ۷

۳. هر یک از زوجین، باید دیگری را نزدیک ترین و محرم ترین فرد بدانند و او را پاره تن، همسرنوشت و حامی خود تلقی کند.

تا که از جانب معشوق نباشد کِششی کوشش عاشق بیچاره به جایی نرسد

۴. با یادگیری مهارت های ارتباطی، نظیر گوش کردن فعالانه حرف های یکدیگر، احترام به نظرها و عقاید همدیگر و تشریک مساعی و نیز، مشورت کردن، روابط خود را بهبود بخشید.

۵. بکوشید ضمن ایجاد کانونی گرم و صمیمی، مسئولیت رسیدن به تفاهم را پذیرا شوید.

۶. هنگام اختلاف نظر یا سوء تفاهم، به جای سرزنش کردن یکدیگر یا تفسیر نادرست، به شناسایی مسئله و یافتن راه حل آن بپردازید و در صورت لزوم، کمک و مشاوره افراد با تجربه و متخصص را جویا شوید.

۷. برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی در روابط زناشویی، این امور را در اولویت قرار دهید: داشتن صداقت، پذیرش اشتباه، سعه صدر، انصاف و اعتماد متقابل.

ص: ۸

۸. در صورت به وجود آمدن هر گونه سوء تفاهم و سوء برداشت، در نخستین فرصت ممکن آن را حلّ و فصل کنید تا کدورتی کوچک به فرآیندی مخزّب و پیش رونده تبدیل نشود.

۹. به هر طریق ممکن، به رفتارهای مطلوب همسران توجه کرده و آن ها را تأیید کنید؛ به گونه ای که همسران بفهمد برایش ارزش قائل هستید.

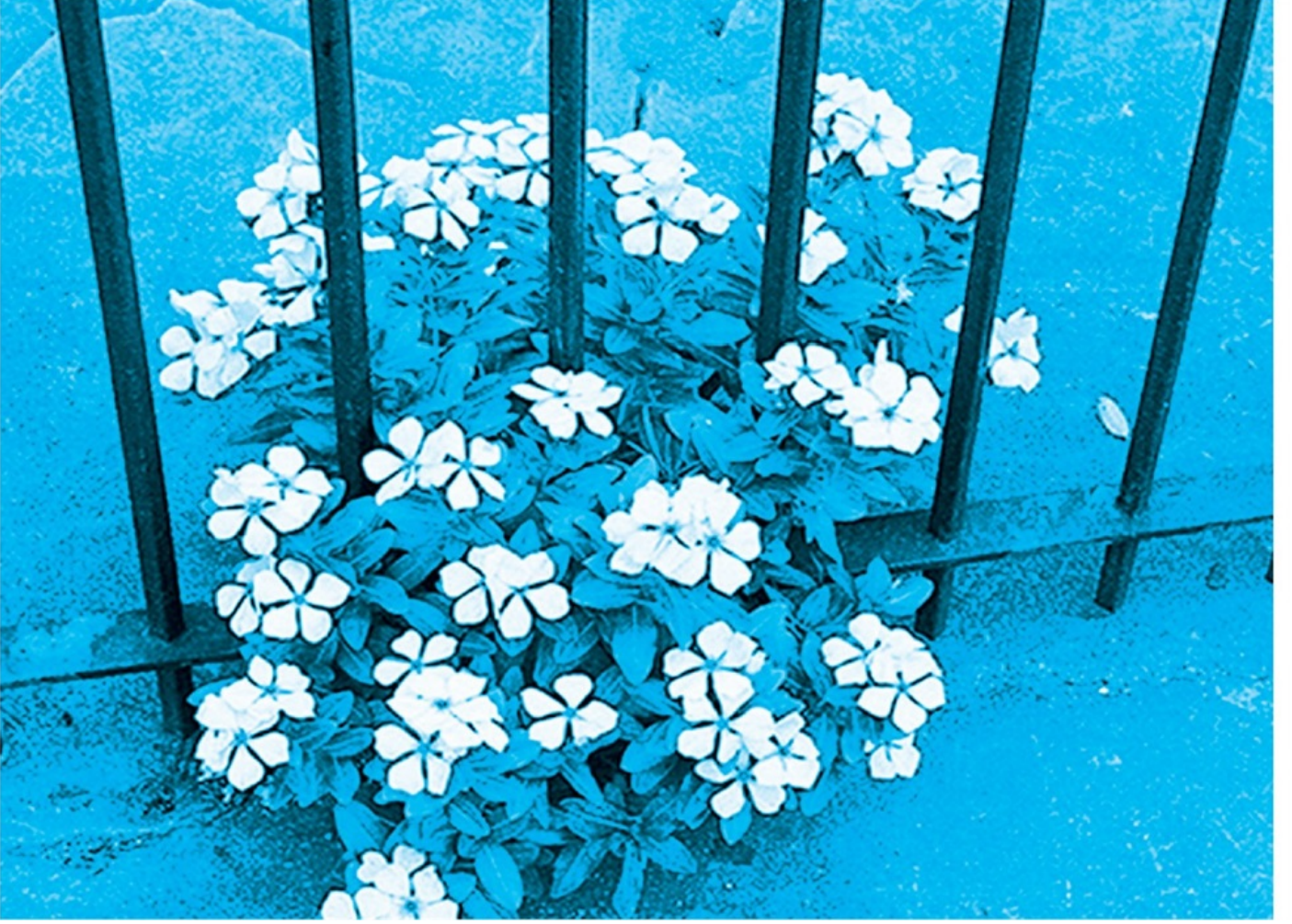
۱۰. تشویق و تأیید و بیان نکات مثبت به طور آشکار یا در جمع باشد و تذکر نکات منفی و انتقاد به طور محرمانه و در تنهایی صورت گیرد.

۱۱. برای خصوصیات و نیازمندی های همدیگر ارزش قائل شوید و در روابط کلامی، عاطفی، اقدام ها و تصمیم گیری ها به افکار و خواسته های همسران توجه کنید.

۱۲. اگر رفتار خاصی برای شما مبهم است، ساده ترین راه این است که از همسران هدف و علت آن رفتار را بپرسید و با روش مسالمت آمیز، صمیمانه و خوش بینانه موضوع را روشن کنید.

۱۳. خشونت همسران را با خشونت پاسخ ندهید؛ خشونت را با سکوت پاسخ گوئید و در

موقعیتی مناسب، درباره مسئله مدنظر، بحث و گفت و گو کنید.



۱۴. بکوشید در سراسر زندگی، به خصوص در روابط بین خود و همسران، به جای هرگونه پیش داوری یا مشاهده اشکالات و ضعف ها، نقاط مثبت و قوت را ببینید؛ به عبارت دیگر، به جای توجه به نیمه خالی لیوان، به نیمه پر آن توجه کنید.
۱۵. سعی کنید در برنامه ریزی برای فعالیت های اجتماعی، اوقات فراغت، دید و بازدیدهای خانوادگی و نظایر آن، به مشورت کردن با یکدیگر عادت کنید و از یک جانبه نگری پرهیزید.
۱۶. در هر فرصتی که پیش می آید، با همسر و اعضای خانواده تان ارتباط کلامی و عاطفی برقرار کنید. شایان ذکر است زن ها از صحبت کردن با همسرشان بیشتر لذت می برند؛ بنابراین، مردان باید فعالانه به سخنان همسرانشان گوش کنند و واکنش مناسب نشان دهند.
۱۷. اگر هر یک از زوجین در موقعیت خاصی نمی تواند به سخنان همسرش گوش کند، باید صادقانه و صمیمانه این موضوع را به وی انتقال دهد و تقاضا کند صحبت کردن درباره ص: ۱۱

آن موضوع را به فرصتی دیگر واگذارد.

۱۸. هر از چند گاهی، در فضایی محرمانه، محبت آمیز و صمیمانه رفتار و روابط همدیگر را ارزیابی کنید و از یکدیگر پرسید: «چه باید کرد تا روابطمان بهتر و بانشاط تر شود؟»

۱۹. در رویارویی با مسائل و مشکلات خانوادگی، همیشه خود را در وضعیت طرف مقابل قرار دهید و با قبول مسئولیت خود و شناخت انتظارات متقابل، اختلافات را حلّ و فصل کنید.

۲۰. در روز یا در هفته، برای گفت و گو درباره مسائل و مشکلات و به اصطلاح، درد دل کردن با همسرتان، زمان مشخصی تعیین کنید و به آن پایبند بمانید.

۲۱. از داشتن نگرش های آرمان گرایانه و شاعرانه در مسئله ازدواج و روابط زناشویی و نیز انتظارات غیرواقع بینانه اجتناب کنید.

۲۲. ارتباط زوجین باید از هرگونه سوءظن و حدس نادرست و دور از واقعیت، به دور باشد. اگر موضوع و مسئله ای ذهن یکی از زوجین را به خود مشغول کرده است، باید آن را

ص: ۱۲

به صراحت و صادقانه مطرح کرده و درستی و نادرستی اش را با همسرش بررسی کند.

۲۳. هر یک از زوجین باید زمینه های بروز سوء تفاهم ها و سوء ظن ها را از بین ببرد و از رفتارهایی خودداری کند که شک و بدگمانی به وجود می آورد.

۲۴. هر همسری باید با روان شناسی شریک زندگی اش آشنا شود تا بداند زنان یا مردان به چه اموری بها می دهند و نظام ارزشی آن ها چگونه است؛ برای مثال، معمولاً زنان به کسب امنیت عاطفی، تکیه کردن و حمایت شدن اهمیت می دهد و مردان می خواهند مستقل و خودمختار باشند و آزادی عمل را ارزشمند می دانند.

۲۵. زن و شوهر باید از مسخره کردن یکدیگر و گفتن سخنان طعنه آمیز و دوپهلو جداً پرهیز کنند.

۲۶. از رفتارهایی نظیر متلک، تحقیر، سرزنش و به رخ کشیدن عیب یکدیگر که موجب افزایش مقاومت های روانی در طرف مقابل می شود، جداً باید پرهیز کرد.



۲۷. در سراسر زندگی، از جمله در زندگی خانوادگی، بکوشید به نقاط مثبت، موهبت‌ها و نعمت‌هایی بیندیشید که در اختیار دارید، نه به اموری که در حوزه‌ی دارایی و دسترسی شما نیست.

۲۸. از خطاهای یکدیگر سریعاً بگذرید و اشتباهات همدیگر را تحمّل کنید.

۲۹. با یادآوری برخی روزهای خاص مانند روز تولد، سالگرد ازدواج و نظایر آن و دادن هدیه‌هایی هرچند کوچک، مثل شاخه‌ای گل، عشق و علاقه‌ی خود را به طورنمادین به همسران اعلام کنید.

۳۰. خود را در برابر همسران آراسته و پاکیزه و جالب توجه نگه دارید از پریشانی و وضع نامرتب بپرهیزید.

۳۱. در انتخاب دوست و برقراری روابط دوستانه و معاشرت‌های خانوادگی با زوج‌های دیگر دقت کنید و این امور را با توافق یکدیگر انجام دهید.

۳۲. از هرگونه رفتاری پرهیز کنید که به مردسالاری یا زن سالاری می انجامد.

۳۳. خطای یکدیگر را در حضور دیگران، فرزندان، آشنایان، والدین یکدیگر و... بازگو نکنید.

۳۴. هرگز همسران را با زن یا مرد دیگری مقایسه نکنید.

۳۵. از رفتارهای مطلوب همسران تشکر کرده، او را تشویق کنید و انگیزه تکرار آن رفتار را بیشتر سازید.

۳۶. از تصمیم های نادرست و غیرمنطقی و کلی گویی های بی اساس و نیز، از شکل گیری افکار منفی درباره همسران شدیداً پرهیز کنید.

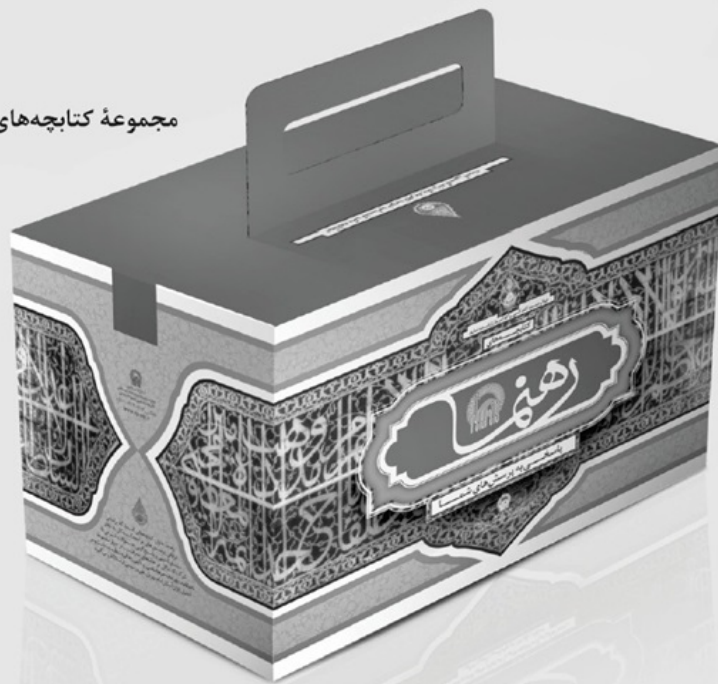
۳۷. تا حد امکان، به قول هایی عمل کنید که به همسران داده اید تا به سلب اعتماد و احساس فریب خوردگی نینجامد.

۳۸. از نسبت دادن القاب زشت به یکدیگر و زدن برچسب های ناشایست و نامطلوب، مانند بدقول، فرصت طلب، شلخته، کله شق، یک دنده، لجباز و خودخواه، پرهیز کنید.

۳۹. در مواقعی که غمگینی و افسردگی یا عصبانیت زن یا شوهر شدت می یابد و احتمال اختلال در کار سیستم عصبی یا غدد درون ریز وجود دارد، در نخستین فرصت، به پزشک متخصص مراجعه کنید تا از عادی بودن ترشح غدد، خصوصاً غده تیروئید، مطمئن شوید.

۴۰. برای داشتن یک زندگی با نشاط و موفق، خوب بیندیشید، وقت بگذارید، احساس مسئولیت کنید، موانع ارتباط سالم را از میان بردارید و به عوامل سازنده فضای مطلوب زندگی، توجه کنید.

مجموعه کتابچه‌های رهنما





بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ ه. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
 ۲. ارتباط با مراکز هم سو
 ۳. پرهیز از موازی کاری
 ۴. صرفاً ارائه محتوای علمی
 ۵. ذکر منابع نشر
- بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه
۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی
۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و ...
۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...
۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com
۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و ...
۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی
۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و ...
۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)
۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)
۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و ... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می نمایم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

